歩数計を利用する

歩数などを記録することができます。
歩数だけでなく、歩行距離、消費カロリー、脂肪燃焼量なども表示されます。
これまでの履歴を確認することができます。

歩数計の記録を開始する

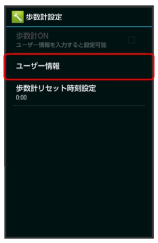
1

アプリケーションシートで （ツール） （歩数計） はい

歩数計設定画面が表示されます。

2

ユーザー情報



3

操作用暗証番号を入力 OK

4

各項目をタップ 各項目を入力 設定

・身長入力後、歩幅を自動で入力することもできます。

5

歩数計ON （ 表示）

6

歩数計が有効となり、歩数計画面が表示されます。

歩数や消費カロリーなどを確認する

1

アプリケーションシートで （ツール） （歩数計）

2

歩数

歩数や消費カロリーなどが表示されます（歩数計画面）。

歩数計画面の見かた

1 目標達成率（目標設定時のみ有効）
2 今週のエクササイズ（身体活動）量
3 今日のエクササイズ（身体活動）量
4 今日の歩数
5 今日の歩行距離
6 今日の消費カロリー
7 エクササイズモードを表示
8 歩数履歴を表示
9 ヘルプを表示
10 カロリーモードを表示
11 歩数モードを表示

エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。歩行時身体活動強度（3METs）×歩行時間（時）で算出します。

歩数計利用時の操作

表示モードを切り替える

歩数計画面で、画面下部の エクササイズ ／ 歩数 ／ カロリー をタップ

・エクササイズモードでは3METs以上の歩数が、カロリーモードでは脂肪燃焼量が確認できます。

歩数履歴を確認する

歩数計画面で 履歴

・このあと画面下部の 時間別 、 日別 、 週別 、 月表示 をタップすると、表示が切り替わります。

ヘルプを確認する

歩数計画面で ヘルプ → 画面に従って操作

歩数計を停止する

歩数計画面で ☰ → 歩数計設定 → 歩数計ON （ ☐ 表示）

ユーザー情報を変更する

歩数計画面で ☰ → 歩数計設定 → ユーザー情報 → 操作用暗証番号を入力 → OK → 各項目をタップ → 各項目を変更 → 設定

歩数計の累積データをリセットする時刻を設定する

歩数計画面で ☰ → 歩数計設定 → 歩数計リセット時刻設定 → 時刻を入力 → 設定

目標を設定する

歩数計画面で ☰ → 目標設定 → 設定項目をタップ → 数値を入力 → 設定 ／ OK

歩数計の累積データをリセットする

歩数計画面で ☰ → データリセット → はい

累積データを確認する

歩数計画面で ☰ → 累積データ

こんなときは

Q. カウントされない

A. 操作中は、正しく計測できないことがあります。

A. 歩行場所や歩行動作などによっては、正しく計測できないことがあります。

A. 電源を切っているときや歩行開始直後の数歩はカウントされません。また、バイブレータ動作中は正しくカウントされないことがあります。

歩数計利用時のご注意

平地での一定した歩行動作（1分間に100歩程度の速度）が基本となります。また、歩数計で算出される各数値は、あくまでも目安としてご活用ください。